

nour YOGA



RAPPORT ANNUEL 2021



COMMENT NOUS AGISSONS

Nour est une association loi 1901 créée en 2019 qui vise l'inclusion sociale par le yoga. Nour est née d'une volonté de rendre les pratiques douces telles que le yoga accessibles à tous et d'en faire un vecteur de lien social. Nous animons des cours et ateliers yoga dans les centres sociaux, au sein de structures associatives et dans les établissements de santé, auprès des personnes en situation d'Exil et / ou de précarité.

CE EN QUOI NOUS CROYONS

Nous pensons qu'il est aujourd'hui nécessaire que les personnes en situation de précarité soient accompagnées dans leurs droits, leur santé physique et leurs besoins primaires mais également dans leur prise en soin et leur bien-être.

L'accès au sport et à la santé peut dans certains cas s'avérer élitiste, que ce soit pour des raisons financières, sociales ou culturelles.

Offrir aux plus de personnes possibles, un espace de respiration, un temps de pause dans les aléas incessants du quotidien est l'ambition de Nour.

Aujourd'hui notre action passe par le yoga mais nous pensons que toutes formes de pratiques amenant à ces espaces-ressources sont essentielles au mieux-vivre ensemble et à l'intégration des personnes en situation de précarité et d'Exil en France.



SOMMAIRE

1

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

2

CHRONOLOGIE DE NOUR

3

BILAN 2021

5

FOCUS SUR NOS ACTIONS

11

PAROLES D'ELEVES

12

BILAN FINANCIER

13

L'EQUIPE

14

OBJECTIFS 2022

15

REMERCIEMENTS



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers soutiens, partenaires, élèves,

C'est avec joie et espoir que nous terminons l'année 2021.

Nous avons commencé celle-ci 100% en distanciel avec une proposition de 9 cours de yoga hebdomadaire assurée par 7 professeurs de Nour, tous depuis chez eux.

L'accomplissement de notre mission sociale – l'inclusion par le yoga – a été bien-sûr défié par le passage des cours en visio-conférence. Nous avons néanmoins pu accompagner plus de 700 élèves dans leur bien-être face à la crise sanitaire, sur la période janvier – juin 2021. Parmi eux, soignants, étudiants et femmes hébergées en structures sociales, représentaient plus de la moitié des participants à nos cours.

Ce premier semestre à distance nous a également permis de structurer l'association, créer le site internet et nous présenter à une grande partie des acteurs sociaux à Paris et en Ile-de-France, ce qui a représenté les premiers pas de l'envolée dont nous avons pu témoigner au second semestre !

Une fois les structures sociales et sportives réouvertes, nous avons retrouvé le chemin des cours présentiel avec la joie de retrouver nos élèves et d'en rencontrer de nouveaux. Une dizaine de cours de yoga hebdomadaire a donc eu lieu entre septembre et décembre 2021, principalement dans les centres sociaux et de demandeurs d'Asile. Quelques cours ouverts au grand public se sont aussi déroulés dans des lieux parisiens atypiques et portés par des valeurs communes de Nour, notamment la librairie Gibert Jeune et l'incubateur MakeSense.

En résumé, l'année 2021 a été marquée par des avancées majeures pour Nour :

- L'obtention du label Impact 2024
- Le développement de notre communauté de professeurs
- La construction d'une vingtaine de partenariats avec centres et acteurs sociaux de Paris et d'Ile de France

Nous terminons l'année riche de nouvelles rencontres et de projets partagés avec la satisfaction d'avoir, autant que possible, su mettre la relation humaine au cœur de notre projet associatif.

L'année 2022 s'annonce tout autant lumineuse vers une action encore plus ancrée sur le terrain et des projets coconstruits avec les acteurs inspirant du tissu social local !

FAUSTINE CARON





HISTOIRE DE NOUR

JUILLET 2019

21 juillet : Création de l'association

2019

Premiers cours dans le tiers lieu des Grands Voisins

MARS 2020

Confinement : tous les cours passent en ligne

JUIN 2020

Les cours en ligne deviennent gratuit pour le personnel soignant

JANVIER 2021

Incubation au Comptoir - groupe SOS Pulse

MARS 2021

Embauche de Sara en alternance sur le poste de chargée de communication

JUILLET 2021

+ de 750 personnes ont pu profiter des cours gratuits en ligne
Premier contrat signé avec l'association Aurore

SEPTEMBRE 2021

Siobhan intègre l'équipe en alternance au poste de chargée de projet. Sara termine son alternance.

OCTOBRE 2021

Lauréat Impact 2024 & Incubation à la pépinière Mathis

NOVEMBRE 2021

Premiers évènement Yoga et Partage à la maison des Réfugiés avec Singa, Kodiko et France Terre d'Accueil

Décembre 2021

+ de 1000 participants à nos cours



Notre bilan 2021

Une meilleure communication

- + Un tout nouveau site internet, plus clair, plus fluide
- + 1200 abonnés sur instagram qui nous renseigne, nous aide, nous relaie et nous soutiennent
- + Une charte graphique aux couleurs de la solidarité et du partage
- + des newsletters mensuelles avec toutes nos actus
- + des premiers articles et reportages sur NOUR (Maif, la Villette, Télérama, Esprit Yoga)

De nouveaux professeurs et une communauté renforcée

- + 40 professeurs engagés autour d'une envie commune : rendre le bien-être accessible à tous
- + rencontres mensuelles avec toute l'équipe : formation continue, échanges, partages d'enseignement, convivialité et entraide
- + suivi hebdomadaire des professeurs via un système de debriefing après chaque cours
- + des bénévoles et soutiens réguliers ou ponctuels pour nous aider sur le développement de l'association

Nos premiers financements

- + Lauréat de la Fondation de France : nous permet de financer 1 cours hebdomadaire avec le programme Potenti'elles de Kabubu
- + Subvention FDVA : nous permet de financer 1 cours hebdomadaire avec les femmes du centre socio-culturel Céfia
- + Lauréat Impact 2024 : nous permettra en 2022 de financer 10 cours hebdomadaire dans différents Quartiers Prioritaires de Paris
- + 12 contrats avec des associations et des structures socio-culturelles pour environ 100 élèves bénéficiaires : une amélioration de la forme générale et un sentiment de détente sont les principaux bénéfices identifiés par les participants

2021 en chiffres



700

Participants à nos cours

300

Cours donnés

1100

Abonné.e.s sur instagram qui nous soutiennent

40

Professeur.e.s à Paris et en France

2

Incubateurs : Le Comptoir et La Pépinière Matthis



LES COURS GRATUITS POUR LE PERSONNEL SOIGNANT

La pandémie de Covid-19 a bouleversé le système hospitalier déjà fragilisé par la crise financière et social qui touche ce milieu. Les équipes médicales se battent depuis bientôt deux ans contre la pandémie et il nous a semblé nécessaire de les soutenir à hauteur de nos possibilités.

Courant d'année 2020, nous avons donc décidé de rendre nos cours de yoga en ligne gratuit pour le personnel soignant en partenariat avec l'APHP.

C'est ainsi plus de 700 personnes qui ont pu profiter d'au moins un cours de yoga gratuit sur la période de juillet 2020 à juillet 2021.

Les retours ont été très positifs. Aujourd'hui encore, le personnel soignant a accès à tous nos cours de yoga sur prix libre.

LES COURS EN EXTERIEUR



La sortie de crise pandémique de l'été 2021 nous a permis d'organiser de nombreux cours de yoga en extérieur, dans les parcs parisiens. Cela a été l'occasion pour nous de retrouver nos élèves en vrai tout en respectant les mesures sanitaires de distance et d'aération.

Les professeurs comme aux élèves ont également retrouvé le grand air !





Le 17 novembre nous avons organisé, en partenariat avec Kodiko, Singa et France Terre d'Asile, notre première rencontre **Yoga & Partage** à la maison des Réfugiés (Paris 14). Etaient présents les binômes réfugiés/locaux des trois associations partenaires. Une trentaine de personnes se sont ainsi retrouvés pour pratiquer une heure de yoga sur chaise puis ont partagé autour d'un buffet fait par la Bouchée Créole. Cette soirée a été un réel succès, et les retours étaient si positifs que nous avons décidé de réitérer cet événement à chaque trimestre en 2022.



LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES MIGRANTS

En collaboration avec notre partenaire Kabubu et d'autres structures associatives, nous avons participé le 18 décembre 2021 à la journée internationale de la migration. Un grand tournoi sportif a été organisé à cette occasion

Nour a contribué par l'organisation d'une initiation yoga ainsi qu'une collecte solidaire de vêtements et matériel yoga. Ceux-ci seront redistribués en 2022 à notre public bénéficiaire.



LES COURS GRAND PUBLIC

Tout au long de l'année nous avons organisé des cours en ligne et dans différents lieux parisiens, ouverts au grand public et sur prix libre.

Ces cours, donnés bénévolement par nos professeurs, nous ont permis de toucher un large public large et de contribuer au financement de notre mission sociale.



GiBERT

Paris 2ème

make sense

Paris 10ème



300 cours
donnés sur
l'année



YMCA

Paris 9ème



LES COURS CHEZ NOS PARTENAIRES

Depuis septembre 2021, nous avons développé 12 nouveaux partenariats avec associations, structures sociales et centres socio-culturelles



Nantes
Gargenville



Rouen



Paris 20ème



Digoin



CENTRE SOCIAL CEFIA

Paris 17ème



Bondy



Programme Potenti'elles
Paris 9ème



Marseille



Yoga et Vélo
Paris 14ème



SAVS Paris
14ème



Paris 20ème



Abdou, 28 ans
Élève de Nour



“ Les cours de Yoga sont très bien, ça me permet de me détendre grâce aux très bonnes explications des professeurs.
Mon corps est relaxé, je ne pense plus à rien, j'apprends seulement à prendre confiance en moi ”



Catherine, 52 ans
Employée à l'APHP



“ Le cours m'a aidé à mieux souffler ”



Isabelle, 32 ans
Employée à l'APHP



“ Cours de différents niveau, aspect collectif, différents professeurs avec des approches différentes ”

Paroles d'élèves



Charlotte
Employée à la Team Web



“ Quelle expérience agréable ! Je suis ressortie de cette séance avec une sensation de bien-être incroyable ”



Fayçal, 28 ans
Élève de Nour



“ Je regardais la pratique du yoga un peu de loin en disant que ce n'était pas fait pour moi.

Grâce à la bienveillance et à l'écoute de la coach, j'ai pu lâcher prise et les effets sont immédiats !

J'ai vu le changement aussi chez des élèves de toutes origines ! Ne pas hésiter ”

Aperçu financier

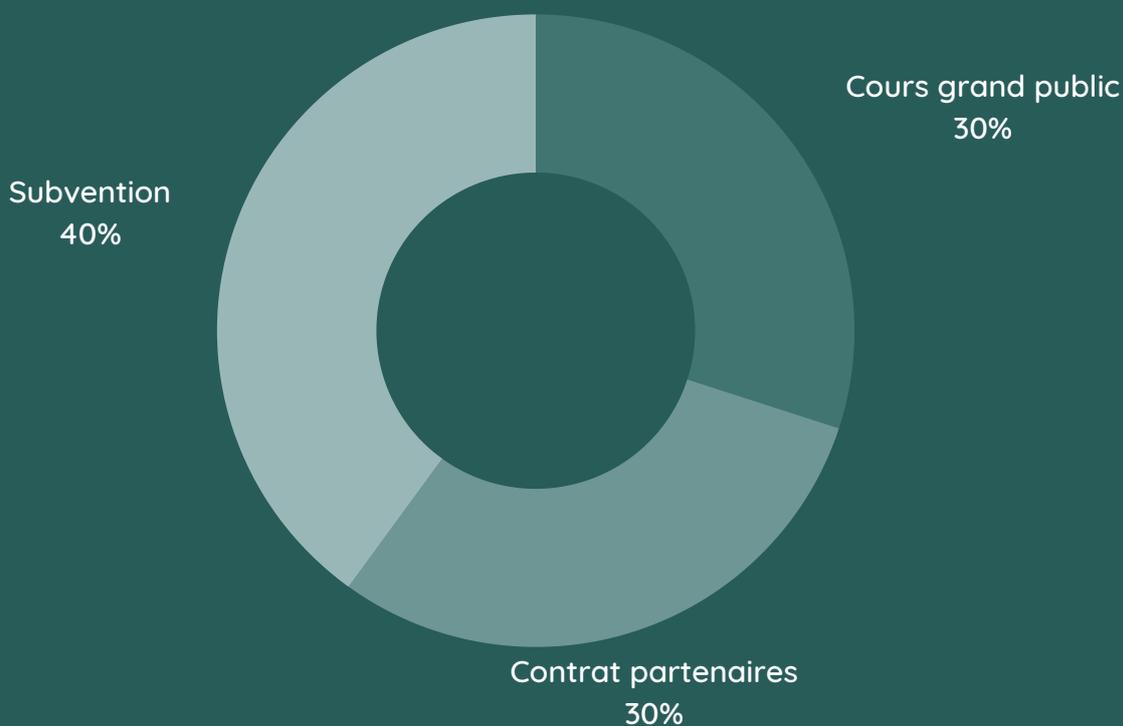
En 2021 nous avons enregistré les premières recettes de l'association grâce aux subventions que nous avons reçues et aux dons des élèves participants aux cours grand public.

L'année s'est aussi marquée par de nouvelles dépenses. Nous avons embauché nos premières alternantes. Sara de janvier à septembre et Siobhan qui a rejoint Nour en septembre pour 2 ans. Ces embauches ont été soutenues par l'aide à l'embauche d'alternants accordés par l'Etat suite à la crise de Covid-19.

Cette année 2021 a été pour nous une année de développement financier et nous espérons pouvoir garder ce cap pour 2022.



La répartition des revenus de Nour



Membres de l'équipe



FAUSTINE CARON
Présidente & Professeure de Yoga



SIOBHAN DUFAUD
Chargée de projet et de communication



CLARITA BENY
Professeure et chargée de recherche de financement



MARION SCHUPPE
Professeure de yoga



JÉRÔME VIVERET
Professeur de Yoga



MARIE LUZ PHILIPPE
Professeure et chargée de recherche partenaires



MARINE HURARD
Professeure de Yoga



+ UNE COMMUNAUTÉ
D'UNE QUARANTAINE
DE PROFESSEURS



EMANUELA MASTROPASQUA
Professeure de yoga

Développer les rencontres Yoga & Partage

Les évènements Yoga et Partage : avec plusieurs partenaires, nous avons déjà 5 rencontres de planifiées

Stage ressourçant pour les femmes en situation de vulnérabilité :

Organiser un stage de deux jours associant différentes pratiques de bien-être : yoga, méditation, danse...

Nos objectifs 2022

Agrandir l'équipe

Recruter :

Un.e nouvel.le alternant.e
Un.e service civique

Péréniser le poste de directrice, actuellement occupé bénévolement par notre présidente

Etendre notre réseau

Développer des partenariats avec les associations terrain en lien avec notre public pour toucher encore plus de bénéficiaires mais aussi développer des projets audacieux alliant le bien-être à des objectifs tels que l'insertion professionnelle, l'apprentissage du vélo ou la mobilité des seniors

Pour leur soutien global à l'association

MAIRIE DE PARIS



Fondation
de
France



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

FDVA
FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE

MAISON DE LA
VIE ASSOCIATIVE
ET CITOYENNE



Liberté • Égalité • Fraternité

R1



~~~~~  
*merci*  
~~~~~